



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'alcool est moins engraisseur que l'on pense

Malgré son contenu élevé en calories, l'alcool (éthanol) n'est pas considéré par notre corps comme une source d'énergie intéressante et est métabolisé d'une façon différente des aliments. Ce métabolisme distinct expliquerait les résultats de recherches très récentes indiquant que la consommation modérée d'alcool n'est pas associée à un excès de poids, mais plutôt à une réduction du poids corporel.

LES CALORIES : UN COMBUSTIBLE COMESTIBLE

Même si les calories ne sont pas un terme très populaire (pour plusieurs personnes, les calories sont synonymes de danger ou de régime), il s'agit d'un concept qui permet de mesurer l'énergie qui est contenue dans les aliments que nous mangeons. Toute substance qui possède des atomes de carbone contient de l'énergie sous forme de calories : par exemple, chaque gramme de sucre ou de protéine contient quatre calories alors que les matières grasses et l'alcool en contiennent plus, soit neuf

et sept calories respectivement. Cette énergie est utilisée de façon parcimonieuse par notre métabolisme pour être ultimement convertie en ATP, le carburant biochimique utilisé pour faire fonctionner l'organisme. Les calories superflues, non nécessaires au maintien des fonctions cellulaires de

L'une des priorités de l'organisme est d'éliminer l'alcool le plus vite possible

base, ne sont pas gaspillées, mais plutôt stockées pour usage futur, principalement sous forme de gras. D'un point de vue métabolique, la présence d'un excès de poids signale donc toujours un apport trop grand en calories par rapport aux besoins réels du corps en énergie.

MÉTABOLISME DIFFÉRENT

Un verre de vin (150 ml) contient 120 calories alors qu'une bouteille de bière en contient 150, soit autant qu'une cannette de boisson gazeuse. Étant donné son contenu élevé en calories, on assume, à tort, que la consommation d'alcool est forcément associée à un surplus d'énergie et à un risque accru d'excès de poids. Même si ce raisonnement est logique en apparence, il ne correspond cependant pas à la réalité métabolique. Dans la plupart des études épidémiologiques, on observe que le tour de taille des personnes qui boivent de l'alcool n'est pas plus élevé que celui des abstinentes. Souvent, les buveurs modérés présentent même un indice de masse corporelle inférieur à la moyenne ! Récemment, une étude réalisée auprès de près de 20 000 femmes américaines âgées de 39 ans et plus a montré que la consommation modérée d'alcool ne causait pas d'excès



■ Le vin rouge contient moins de calories que la bière.

de poids, mais, au contraire, était associée à une baisse de 25 % du risque d'embonpoint et de 70 % du risque d'obésité⁽¹⁾. Il semble donc que les calories associées à l'alcool sont utilisées de façon différente par notre métabolisme.

En effet, l'alcool est très toxique pour les cellules et une des priorités de l'organisme est de l'éliminer le plus rapidement possible, grâce à l'existence de systèmes de détoxification présents au niveau du foie. Un de ces systèmes, nommé spécifiquement système microsomal d'oxydation de l'éthanol, est particulièrement sollicité lors de la consommation régulière d'alcool. Contrairement au métabolisme normal des aliments, ce système ne vise pas à extraire l'énergie contenue dans la molécule d'alcool, mais plutôt à la transformer pour qu'elle ne puisse causer de dommages aux cellules. En conséquence, la transformation de l'alcool par ce système n'est pas destinée à la formation d'ATP ou de réserve graisseuse, mais est plutôt associée à une dissipation de chaleur. Autrement dit, les calories associées à l'alcool sont en grande partie des calories neutres, non utilisées par l'organisme comme source d'énergie à mettre en réserve.

Il faut néanmoins garder en tête que de « vraies » calories associées au gain réel de poids peuvent être ingérées, car d'autres éléments distincts de l'éthanol sont également présents dans les breuvages alcoolisés, selon le type d'alcool consommé. La bière, par exemple, contient beaucoup de sucre provenant du malt; ce sont ces sucres qui vont contribuer à la mise en réserve de graisses : la fameuse bedaine de certains amateurs de bière peut en témoigner ! Tous les alcools très sucrés, comme les digestifs, auront le même effet, mais beaucoup moins le vin rouge.

L'alcool peut également stimuler l'appétit et entraîner la surconsommation accrue d'autres sources de calories comme les croustilles ou les cacahuètes. Sans compter que l'alcool servi en accompagnement à un repas copieux peut augmenter la consommation totale de calories provenant des aliments.

Ce n'est donc pas tant l'alcool en tant que tel, mais les autres nutriments qui l'accompagnent, de façon constitutive ou en complément, qui causent le gain de poids. À nous de limiter les excès et d'apprécier avec modération !

⁽¹⁾ Wang et al. *Alcohol consumption, weight gain, and risk of becoming overweight in middle-aged and older women.* Arch. Int. Med. 2010 ; 170 : 453-461.

RECETTE ANTICANCER

RIZ AU CURCUMA

Si votre casserole n'est pas munie d'un couvercle, utilisez une feuille de papier d'aluminium pour la couvrir avant de la mettre au four.

60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive extravierge
1	oignon, en dés
1	poivron rouge, en dés
1	poivron vert, en dés
250 g	(1 2/3 tasse) de petits pois encore congelés
400 g	(2 tasses) de riz blanc ou brun à grains longs
2	feuilles de laurier
2 c. à s.	de curcuma moulu
	Fleur de sel et poivre du moulin
	Environ 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

1. Chauffer l'huile d'olive dans un faitout. Faire revenir les oignons et les poivrons à feu moyen-vif.
2. Dès que les légumes commencent à dorer, ajouter les petits pois. Remuer environ 3 min.
3. Ajouter le riz, réduire le feu et continuer à remuer. Incorporer le curcuma, puis ajouter la fleur de sel et le poivre au goût.
4. Verser juste assez de bouillon pour couvrir à peine le riz. Couvrir et cuire au four à 180 oC (350 oF) environ 1 h.
5. Sortir du four et laisser reposer 10 min sans enlever le couvercle avant de servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30
DIFFICULTÉ : MOYEN

MOHAND YAHIAOUI, CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LES RITES BERBÈRES À MONTRÉAL



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.